

أسامة سعيد



الكونغ فو الحديث



بسم الله الرحمن الرحيم

أسامة سحيب

الكونغ فو الحديث

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

رقم الايداع ٩٦ / ١١١٨٩

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

هذا الكتاب الصغير يتناول بأسلوب سهل وبسيط رياضة الكونغ فو، الصينية، والتي أصبحت من أهم فنون الدفاع عن النفس في الوقت الحاضر لسهولة تعلمها واستيعابها وممارسة حركاتها بأسلوب مميز وفريد بسلاح أو بدون سلاح لذا يحرص على تعلم رياضة الكونغ فو، الكثير من الشباب من الجنسين وايضا كبار السن في معظم أنحاء العالم

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت في تقديم هذه الرياضة الممتعة لمحبي فنون الدفاع عن النفس و الكونغ فو، ..

والله ولي التوفيق ، وهو نعم المولى ونعم النصير

المؤلف

أسامة سعيد حامد

هيسره يا هيسره ملا هيسره

قوسقلا

كندون كيمسور يا هيسره بيرهملر دا لنتي ريشما بانشا الله
والله نريه وها نه تصيحا ريشا كيمسور يا هيسره
لوهاميشار لوهاميشا كيمسور ريشا الله يا ريشا نه
نريه يا كيمسور ريشا كيمسور لوهاميشا كيمسور
نه ريشا وها هيسره كندون مله ريشا ريشا الله
والله مله ريشا ريشا الله كندون ريشا الله يا هيسره
- والله

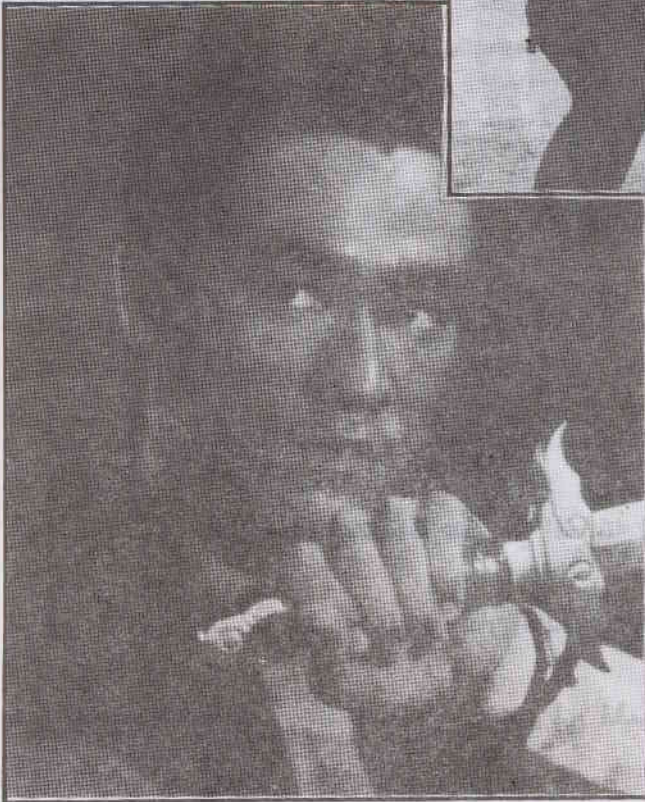
الله بوشا ريشا كندون الله ريشا الله ريشا الله
هيسره ريشا الله والله ريشا ريشا الله كندون
- الله

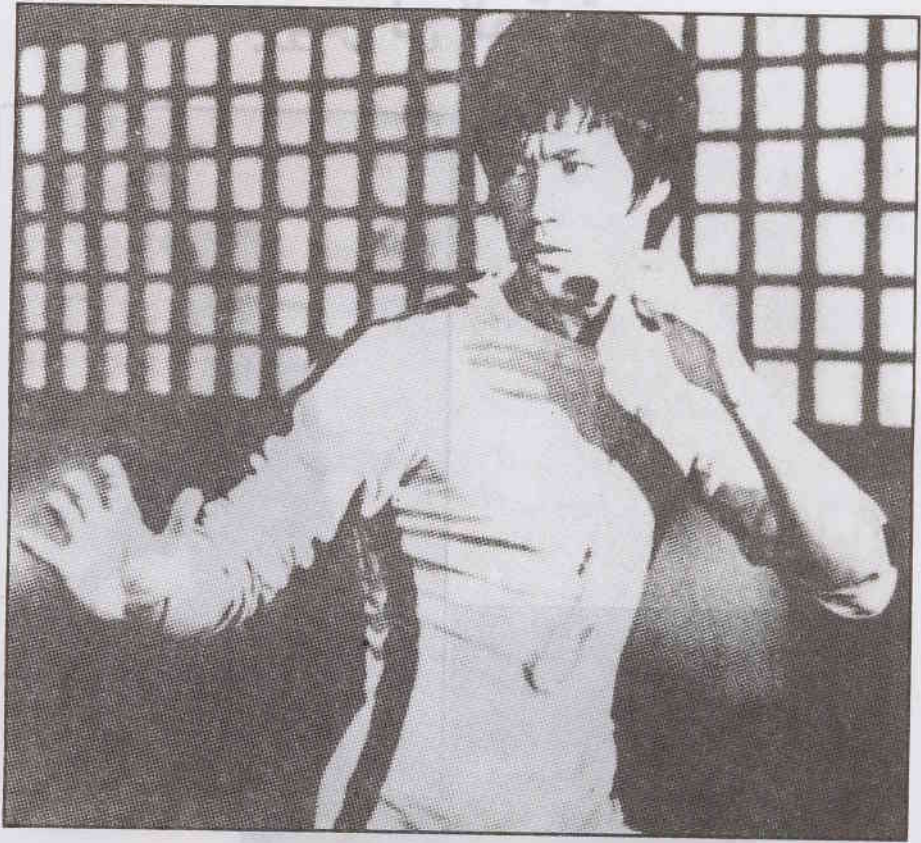
هيسره وها ريشا وها ريشا ريشا الله

هيسره

الله كيمسور كندون

بروس لي الحقيقي





ولد بروس لي في ٢٧ نوفمبر سنة ١٩٤٠ ميلادي بمدينة سان
فرانسيסקو بامريكا ، وعندما عاد مع أسرته الى الصين بعد
مرور ثمانية سنوات على مولده ، كان دائماً يشترك في المعارك
مع الصبية الصغار ، وعندما ساءل بروس لي نفسه ذات يوم

ماذا يحدث إذا لم يكن معي
أصدقائي أثناء المعركة بيني وبين
أي شخص ؟



لذا قرر بروس لي التدريب على فنون الدفاع عن النفس «الكونغ
فو، تحت اشراف المدرب «يب مان،
وبعد تخرج بروس لي من كلية الفلسفة بجامعة سياتل اتجه الى
مجال العمل السينمائي وقد تألق بروس لي في الأوساط السينمائية
بأول أفلامه «الرأس الكبيرة،



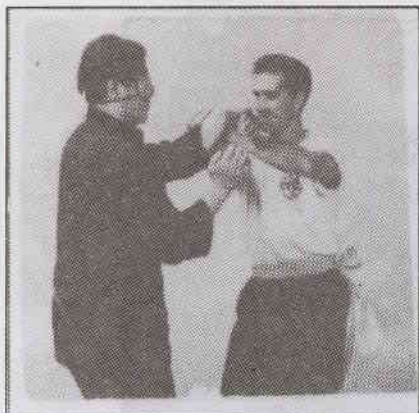
أسلوب «تشى ساو»



التدريب على الدفاع والهجوم والعينين معصوبة ويطلق على

هذا الأسلوب فى القتال أسلوب «تشى ساو» وهو من مدرسة

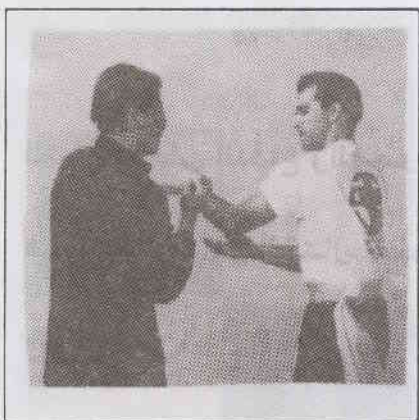
«الونج شون»



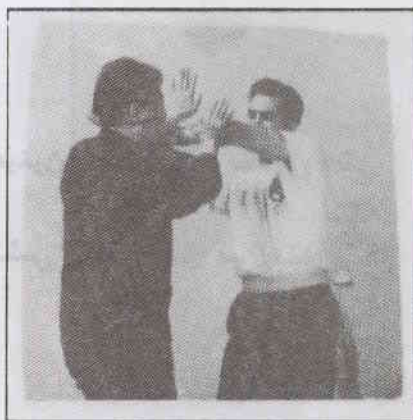
۲



۱

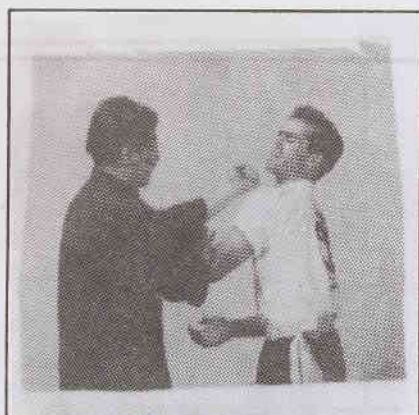


۴

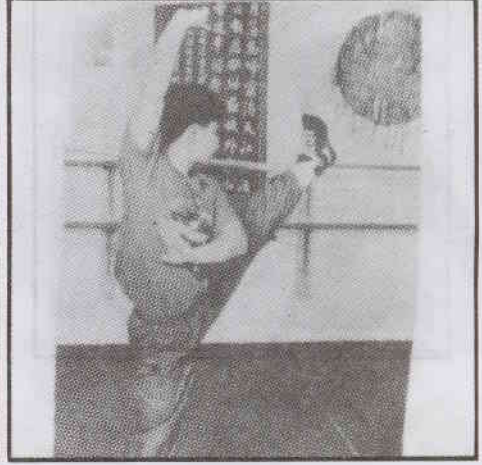
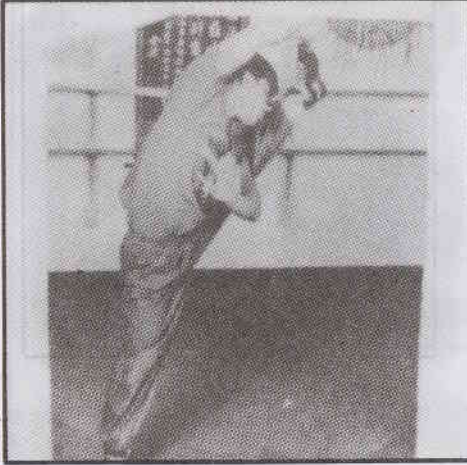


۳

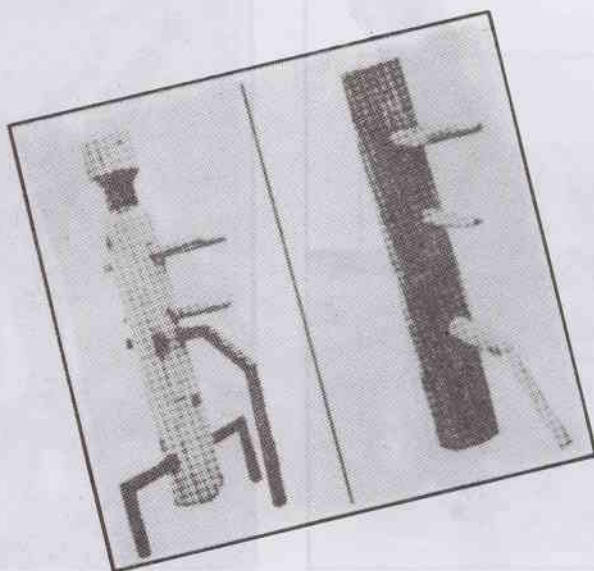
تولوع نامچالامکونچو



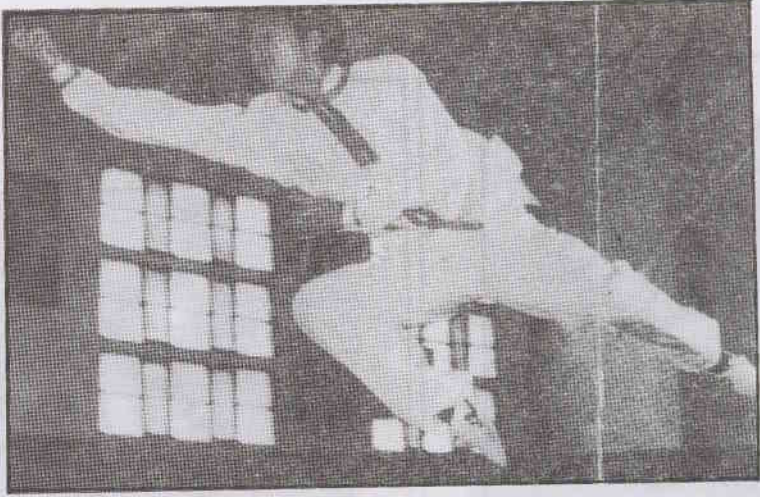
تمرين الرجل

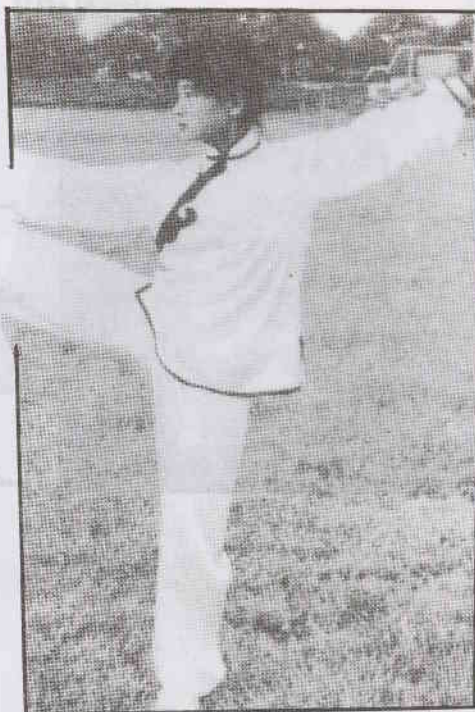


أنواع الدميات الحديثة



مهارات أساليب الرجل



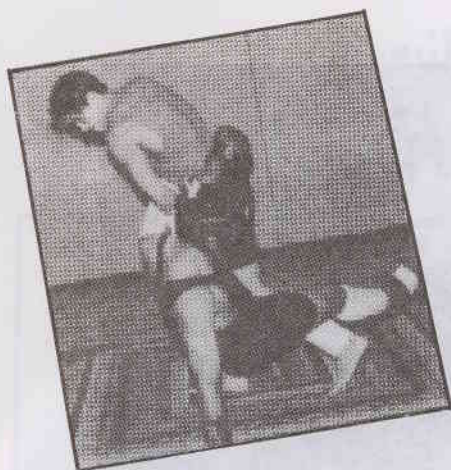


أسلوب الساندا



وأسلوب «الساندا» أو «السان شو»،
يعتبر من أقدم أساليب الكونغ فو
القديمة جداً وهو يعتمد على الملاكمة
والرفسات والطرح أى (طرح الخصم
أرضاً)

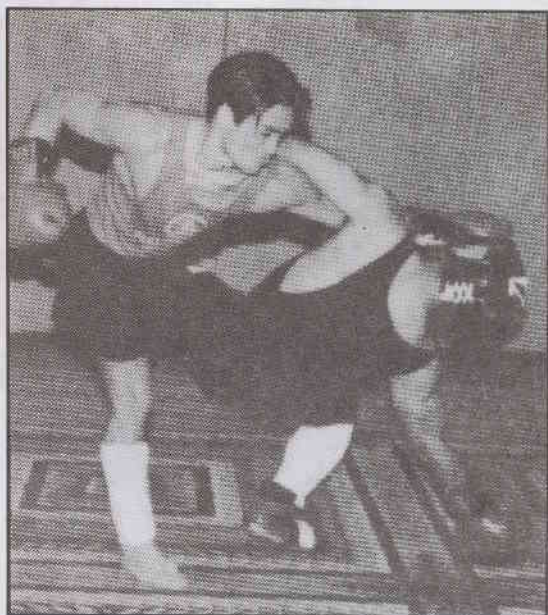




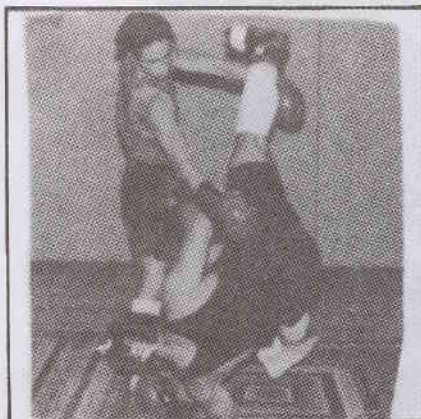
4

9





2



2



1

أسلوب النبوت



اللعب بأسلوب النبوت يتميز هذا الأسلوب بسرعة الحركات
ومرونتها وقوتها ، وهو أسلوب شائع في معظم بلاد العالم



۲



۱



۴



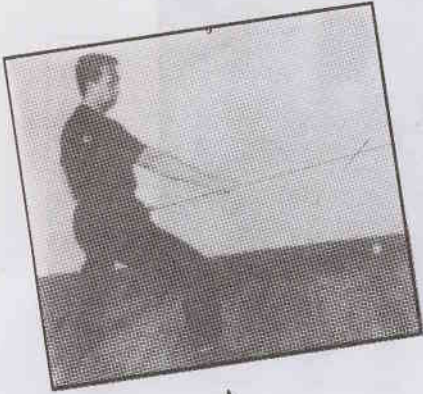
۳



۶



۵



٨



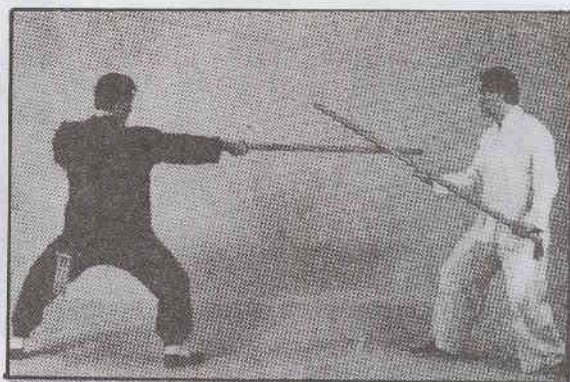
٧



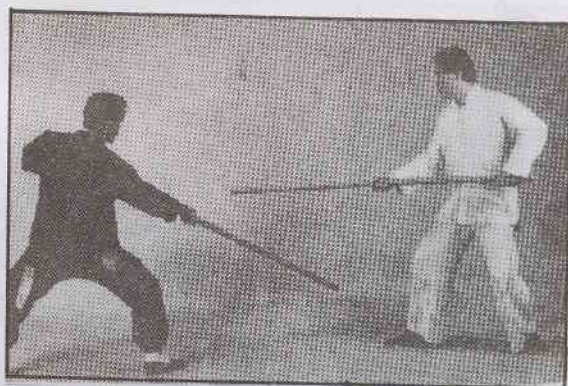
١٠



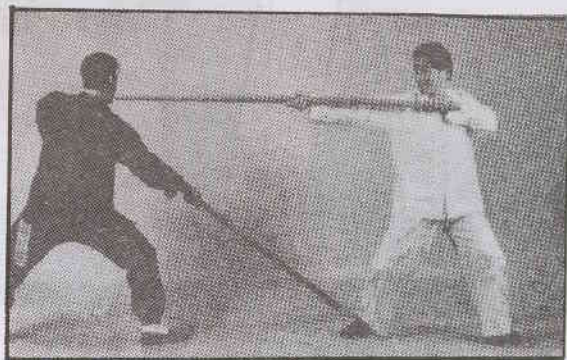
٩



1



2



3

طريقة دفاع الخنجر



٢



١



٤



٣

تکنیک های مبارزه



۶



۵



۸

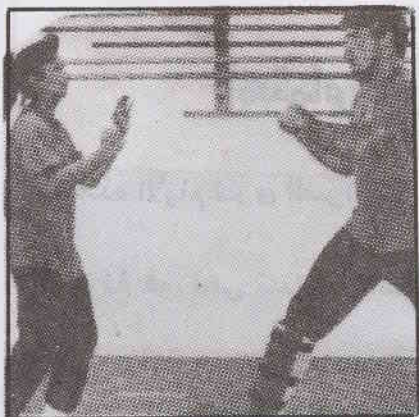


۷

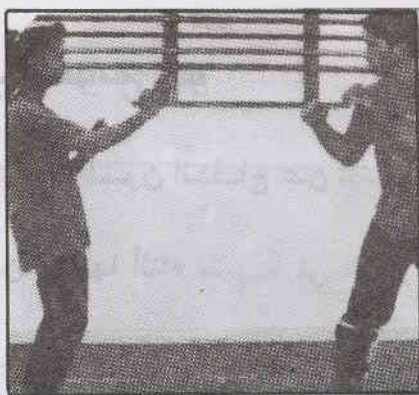
أهتمام المرأة بالكونغ فو

فى هذه الأيام نرى المرأة تهتم بتعلم فنون الدفاع عن النفس والكونغ فو لى تستطيع الدفاع عن نفسها أثناء سيرها فى الشارع لما تتعرض له من معاكسات ومضايقات بعض المنحرفين والمراهقين من الشباب لذا تسرع المرأة لتعلم فن الكونغ فو تحت إشراف أمهر المدربين وأشهرهم .





2



1



4

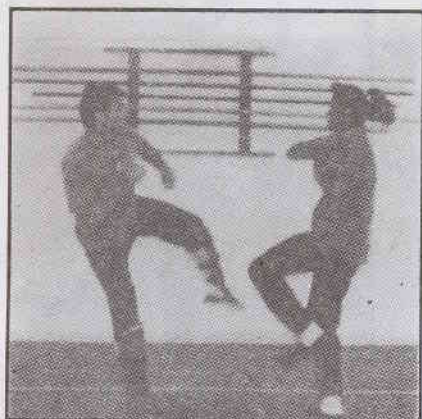


3

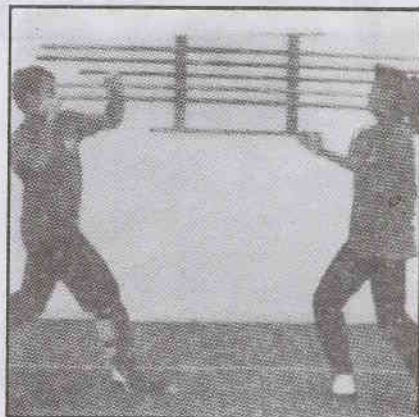


0

كفالتصا به و شوقها سيبالسا تالواربشتسا زنجبها و نواز



۲



۱

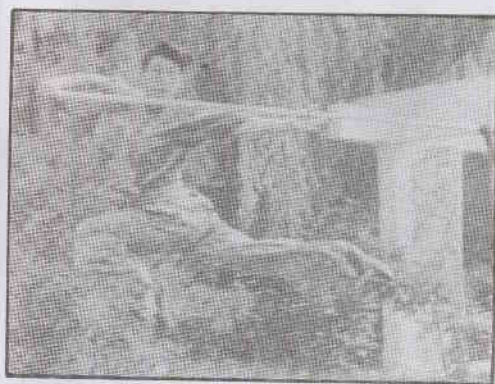


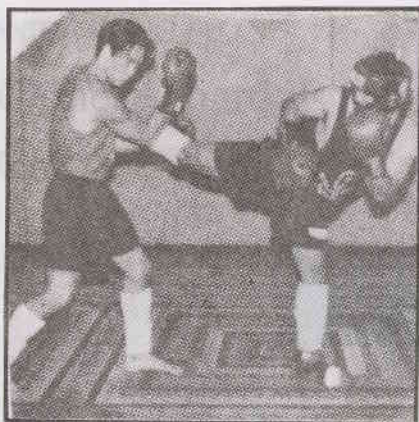
۴



۳

نماذج لبعض استعراضات أساليب الكونغ فو المختلفة





۱-
 ۲-
 ۳-
 ۴-



المراجع

1-INSIDE KUNG-FU.

2-Chinese martial arts

3-China SPorts.

الفهرس

| | |
|----|--------------------------------|
| ٣ | المقدمة |
| ٥ | بروس لي الحقيقي |
| ٩ | اسلوب تشي ساو |
| ١٢ | تمرين الرجل |
| ١٣ | انواع الدميات الحديثة |
| ١٤ | مهارات اساليب الرجل |
| ١٦ | اسلوب الساندا |
| ١٩ | اسلوب التبوت |
| ٢٣ | طريقة دفاع الخنجر |
| ٢٥ | اهتمام المرأة بالكونغ فو |
| ٢٨ | نماذج لبعض استعراضات الكونغ فو |

« تم بحمد الله »

1-INSIDE KUNG-FU

2-Chinese martial arts

3-China Sports

| | |
|---------|-----|
| تقديم | ٧ |
| المقدمة | ٨ |
| المقدمة | ٩ |
| المقدمة | ١٠ |
| المقدمة | ١١ |
| المقدمة | ١٢ |
| المقدمة | ١٣ |
| المقدمة | ١٤ |
| المقدمة | ١٥ |
| المقدمة | ١٦ |
| المقدمة | ١٧ |
| المقدمة | ١٨ |
| المقدمة | ١٩ |
| المقدمة | ٢٠ |
| المقدمة | ٢١ |
| المقدمة | ٢٢ |
| المقدمة | ٢٣ |
| المقدمة | ٢٤ |
| المقدمة | ٢٥ |
| المقدمة | ٢٦ |
| المقدمة | ٢٧ |
| المقدمة | ٢٨ |
| المقدمة | ٢٩ |
| المقدمة | ٣٠ |
| المقدمة | ٣١ |
| المقدمة | ٣٢ |
| المقدمة | ٣٣ |
| المقدمة | ٣٤ |
| المقدمة | ٣٥ |
| المقدمة | ٣٦ |
| المقدمة | ٣٧ |
| المقدمة | ٣٨ |
| المقدمة | ٣٩ |
| المقدمة | ٤٠ |
| المقدمة | ٤١ |
| المقدمة | ٤٢ |
| المقدمة | ٤٣ |
| المقدمة | ٤٤ |
| المقدمة | ٤٥ |
| المقدمة | ٤٦ |
| المقدمة | ٤٧ |
| المقدمة | ٤٨ |
| المقدمة | ٤٩ |
| المقدمة | ٥٠ |
| المقدمة | ٥١ |
| المقدمة | ٥٢ |
| المقدمة | ٥٣ |
| المقدمة | ٥٤ |
| المقدمة | ٥٥ |
| المقدمة | ٥٦ |
| المقدمة | ٥٧ |
| المقدمة | ٥٨ |
| المقدمة | ٥٩ |
| المقدمة | ٦٠ |
| المقدمة | ٦١ |
| المقدمة | ٦٢ |
| المقدمة | ٦٣ |
| المقدمة | ٦٤ |
| المقدمة | ٦٥ |
| المقدمة | ٦٦ |
| المقدمة | ٦٧ |
| المقدمة | ٦٨ |
| المقدمة | ٦٩ |
| المقدمة | ٧٠ |
| المقدمة | ٧١ |
| المقدمة | ٧٢ |
| المقدمة | ٧٣ |
| المقدمة | ٧٤ |
| المقدمة | ٧٥ |
| المقدمة | ٧٦ |
| المقدمة | ٧٧ |
| المقدمة | ٧٨ |
| المقدمة | ٧٩ |
| المقدمة | ٨٠ |
| المقدمة | ٨١ |
| المقدمة | ٨٢ |
| المقدمة | ٨٣ |
| المقدمة | ٨٤ |
| المقدمة | ٨٥ |
| المقدمة | ٨٦ |
| المقدمة | ٨٧ |
| المقدمة | ٨٨ |
| المقدمة | ٨٩ |
| المقدمة | ٩٠ |
| المقدمة | ٩١ |
| المقدمة | ٩٢ |
| المقدمة | ٩٣ |
| المقدمة | ٩٤ |
| المقدمة | ٩٥ |
| المقدمة | ٩٦ |
| المقدمة | ٩٧ |
| المقدمة | ٩٨ |
| المقدمة | ٩٩ |
| المقدمة | ١٠٠ |

